

බෞද්ධ භාවනා

මහාකරුණාවෙන් හා මහාප්‍රඥාවෙන් යුතුව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ සත්ත්වයන්ගේ සිහිය හා නුවණ (සතිසම්පජ්ඣාදිය) දියුණු කරලීමයි. එනම් විසිරී පවත්නා සිත වර්තමානය තුළ එකඟ කිරීමත් එසේ එකඟ කළ සිතින් ලෝක යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් ය. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. මෙහි දී තම සිත හා කය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාලීම (සතිපට්ඨාන) ත්, එම කය හා සිතෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම (සතිපට්ඨාන භාවනා) ත්, එලෙස සිත වැඩිමේ පදනම වූ පටිච්චසමුප්පාද නුවණින් යුතුව එය මෙනෙහි කිරීම (සතිපට්ඨාන භාවනාගාමීනී ප්‍රතිපදාව) ත් යන අංග තුන ම මැනවින් සම්පූර්ණත්වයට පත්විය යුතු ය. එමගින් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට උපරිම මානසික සතුට ඇතිවන පරිදි සිත සකස් කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දොරටු පහකි. ඒවා නම්,

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සම්මර්ශනය / සාකච්ඡාව
4. ධර්ම සජ්ඣායනය
5. භාවනාව

(විමුක්තායතන සූත්ත, අං.නි. පංචක නිපාත)

මෙම සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මුල් කරුණු සෘජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙත් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවූව ද එම කරුණු ද (සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය.

බුදුදහමේ සඳහන් ක්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දාන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සූත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දොරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ (භාවේනි කුසලධම්මේ ආසේවනි වඩ්ඨේනි ඒනායාති භාවනා). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩිමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවන විවර කෙරේ. මෙය ලොවිතුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ක්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ,

අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, චිත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

සමථ (චිත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥා භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධි සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 2. ආපෝ කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 4. වායෝ කසිණ |
| 5. නීල කසිණ | 6. පීත කසිණ |
| 7. ලෝහිත | 8. ඕදාත කසිණ |
| 9. ආලෝක කසිණ | 10. ආකාස කසිණ |

❖ දස අසුභ

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. උද්ධමාතක | 2. විනීලක |
| 3. විප්‍රබ්බක | 4. විච්ඡද්දක |
| 5. වික්ඛායිතක | 6. වික්ඛිත්තක |
| 7. හතච්ඡිත්තක | 8. ලෝහිතක |
| 9. පුලවක | 10. අවධික |

❖ දස අනුස්සති

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති | 4. සීලානුස්සති |
| 5. වාගානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. මරණානුස්සති | 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති) |
| 9. ආනාපානසති | 10. උපසමානුස්සති |

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- | | |
|-----------|------------|
| 1. මෙත්තා | 2. කරුණා |
| 3. මුදිතා | 4. උපෙක්ඛා |

❖ සතර ආරුප්පණ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. ආකාසානඤ්ඤායතන | 2. විඤ්ඤාණඤ්ඤායතන |
| 3. ආකිඤ්ඤායතන | 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන |

❖ ඒකසඤ්ඤා

1. ආහාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා

❖ ඒක වච්ඡා

1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහභූතරූප බෙදා බැලීම)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟව සමාධිමත්ව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මූලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීත අනාගත වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමග ක්‍රමයෙන් මානසික සතුට වර්ධනය වී අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත දිවයයි.

සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්වන ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්වන දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා

විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමදා සමථ භාවනා පවතී. චිත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බඹලොව යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොවිතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දාදි අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අනුස්වා සම්භූතං හුස්වා න හවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤා වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදි වශයෙන් සත්ත්වයා සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චපාදානස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදාන වී පංචපාදානස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අත්ථංගම (නිරෝධය)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිදීම)

යනාදි වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓච්චිකා, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විදිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දකීම්හි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියකට රූපාදි අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දකීම් වර්තමානයෙහි හේතුවෙන් එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දකීම් කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එය ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

විදර්ශනා වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදි ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදි අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම ආදි වශයෙන් නුවණින් මෙතෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩීමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විට එය දැකීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිට්ඨෝ දිට්ඨමන්තං සුඤ්ඤාමන්තං ...) ආදි වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වේ. මෙම අවබෝධයත් සමඟ ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥා වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. ශ්‍රද්ධාදී මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිදු වන්නේ සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ.

චතුරාරක්ඛා භාවනා සතර කමටහන්

‘බුද්ධානුස්සති මෙන්තා ච අසුභං මරණස්සති,
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා’.

බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනා කමටහන් අතර හතරක් ආරක්ෂක භාවනා වශයෙන් අතීතයේ පටන් නිතර ප්‍රගුණ කොට තිබේ. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙන්තා, අසුභ හා මරණානුස්සති වශයෙනි. තමා සිදු කරන ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන කමටහනට අමතර දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් එක් අතෙකින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උදෙසාගය ඇති වේ. මෙහි භාවනා වැඩීමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිසය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාද ජනක හැඟීම දියුණු වේ. පටික්කුල මනසිකාරය වැඩීමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැනි කමටහනක් එකවිට ම වැඩීම ඇතැම් කෙනෙකුට අපහසු වීමට පුළුවන. සිතෙහි පවත්නා රළු බවත් එය නිතර අරමුණු වෙත දිව යාමත් ඊට හේතුවයි. එම නිසා ආරම්භයෙහි දී ඉහත සඳහන් සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කර තිබීම සිත සිතෙහි රළු බව හා විසිරුණු බව අඩු කොට සියුම් භාවනා අරමුණු වෙත සිත යොමු කරලීම පහසු කෙරේ. එබැවින් භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයන් බොහෝ විට මුලදී මෙම කමටහන් හතර වඩා සිත යම් පමණකට සමාධිමත් කොට ආනාපානසතියට පිවිසීම සාමාන්‍ය සිරිතයි.

බුද්ධානුස්සති:

සමසතලින් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් වන බුද්ධානුස්සති භාවනාව පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යනු කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් තම සිත ඉහළට ම දියුණු උත්තමයාණන් වහන්සේයි. කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොවෙහි උත්වහන්සේට සම කළ හැකි උතුමකු නොමැත. බුදුරජුන් තුළ පැවැති ‘අරහං...’ ආදී බුදුගුණ අනුව යළි යළිත් සිත මෙහෙයවා සිතිය දියුණු කරමින් තම සිත සමාධිමත් කරලීම මෙහි දී සිදුවේ. එමගින් එක් අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ගෞරවය දියුණු වන අතර අනික් අතට සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් දියුණු වේ. ශ්‍රද්ධාව දියුණු වූ පමණකට මෙම සම්බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරීමෙහි දැඩි විරියයක්, උදෙසාගයක් හටගනී. සිතෙහි ඇතිවන මෙම විරියය තම සම, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිඳුළු විනිවිද ගොස් සමස්ත ශරීරය පුරා ද ව්‍යාප්ත වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව ඇති වන ශ්‍රද්ධාව හා ගෞරවය ධර්මය හා සංඝ රත්නය කෙරෙහි ද පැතිරී යයි. මෙලෙස ශ්‍රද්ධාව තව තවත් දියුණු වේ. ‘සද්ධා මූලික සබ්බේභි කුසලා ධම්මා’ යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ශ්‍රද්ධාව සියලු කුසල දහම්වල පදනම වශයෙන් සඳහන් වේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ තමක් තුළ පවත්නා ගුණ සමුදාය තවත් එබඳුම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට වුව ද තම ජීවිතය කාලය පුරා ම දේශනා කළ ද නිමාවට පත් කළ නොහැකි බව සඳහන් වේ. එතරම් ගුණ සමුදායකින් හෙබි සම්බුදු උතුමකුගේ චරිතයේ පැවැති අසිරිමත් ගුණ සමුදාය ප්‍රධාන කොටස් නවයකට බෙදා නව අරභාදී වශයෙන් ගෙන ඒවා තුළ තම සිතිය යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක... ආදී වශයෙන් එකිනෙක ගුණ සිහි කළ යුතු ය.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවීම, සියලු පුදපූජාවන්ට සුදුසු වූ සේක
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.
3. විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදී වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.
4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණීම, ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් යුක්තවූ සේක.
5. ලෝකවිදු : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැමුලක් සේ මැනවින් අවබෝධ කරලූ සේක.
6. අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : ලොව සැඩපරුෂ පුද්ගලයන් කරුණා, මෛත්‍රී, ප්‍රඥා යන ගුණ නමැති අවිච්චන් දමනය කිරීම කළ සේක.
7. සත්‍යා දේවමනුස්සානං : දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘවරයා වූ සේක.
8. බුද්ධෝ : තමන් අවබෝධ කළ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශනා කළ සේක.
9. භගවා : අතිශය භාග්‍යසම්පන්න උත්තමයකු වූ සේක.

ආරම්භයේ දී මෙම බුදුගුණ එකිනෙක මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් අනුපිළිවෙලින් අර්ථ සහිතව මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වේ. සිත සමාධිමත් වෙත් ම එම ගුණ අතුරින් තමා වඩාත් කැමැති එක ගුණයක් තෝරාගෙන ඒ තුළ ම සිත එක්තැන් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී වේ. තව ද මෙහි දී තමා ඉතා ප්‍රියමනාප පිළිම වහන්සේ නමකගේ හැඩරුව සිතින් මවා ගෙන ඒ අඛියස සිටින සේ සිතා බුදුගුණ වැඩීම ද වැදගත් වේ.

බුදුගුණ භාවනා වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් නිතර බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා සමීපයෙහි වැඩ සිටින සේ දැනෙන අතර තමා අතින් වරදක් සිදුවීමට ළං වූ විට හිරිඔතප් දෙක මතු වී වහා එම වරදින් මිදීමට අනුබල ලැබේ. තවද තමාට තනියක් බියක් නොදැනෙන අතර තම හද මඩල බුදුමැදුරක් සේ ආලෝකවත් වීමට ද නිතර වඩන බුදුගුණ භාවනාව උපකාරී වේ.

මෙලෙස බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම, ධම්මානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය වැඩීමට උපකාරී වන අතර තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ශ්‍රද්ධාව දියුණු වී ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට දිරිය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍යාදි ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීමට මෙම ශ්‍රද්ධාව උපනිශ්‍රය වේ.

Buddhānussati Bhāvanā

(Contemplation on the Qualities of the Buddha)

*Iti pi so bhagavā, araham, sammāsambuddho, vijjācaranasampanno,
sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānam,
buddho, bhagavā ti.*

Such, indeed, is the Exalted One: Worthy one: Supremely Enlightened, Endowed with Knowledge and Conduct, Well-gone, Knower of world, Incomparable trainer of persons to be tamed, Teacher of gods and men, Enlightened and Exalted.

Itipi so bhagavā	- Such, indeed, is the Exalted One
Araham	- Worthy one
Sammāsambuddho	- Supremely Enlightened
Vijjācaranasampanno	- Endowed with Knowledge and Conduct
Sugato	- Well-gone
Lokavidū	– Knower of the world
Anuttaro purisadammasārathi	– Incomparable trainer of persons to be tamed
Satthā devamanussānam	- Teacher of gods and men
Buddho	– Enlightened
Bhagavā	– Exalted

මෙක්කා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙක් සිත දියුණු කිරීම මෙෙත්‍රී භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙක් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිත්හි පවත්නා ද්වේෂය දුරුකොට මෙක් සිසිලෙන් සිත නිවැලිමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙෙත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරයන් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙක්ක සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙක්කානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙක්කා කථා (පටිසම්භිදාමග්ග) යනාදී දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙෙත්‍රී භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රථ්‍රනා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභද්‍රව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නීවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙෙත්‍රී භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙක්ක සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙෙත්‍රී වැඩීම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙෙත්‍රී වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙක් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙෙත්‍රී වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැළී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙෙත්‍රී භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙෙත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙක්ක සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථූල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුබ්බන්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දොස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙක් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙෙත්‍රියකින් යුතුව මෙක් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙෙත්‍රී සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙක්කාසහගත කායකම්ම, මෙක්කාසහගත වචිකම්ම, මෙක්කසහගත මනෝකම්ම).

මෙෙත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි මෙක්කාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ.

එනම්,

1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

පටික්කුල මනසිකාර (කායගතාසති) භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා පිළිකුල් බවත්, අනාත්මතාවත් සිහිකරමින් රාගය හා ආත්ම සංඥාව දුරුවන අයුරින් සිත දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඒ එකිනෙක කොටස් වර්ණ (වණ්ණ) වශයෙන්, පිහිටීම (සණ්ඨාන) වශයෙන්, දිශා (දිසා) වශයෙන්, අවකාශ (අවකාස) වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රතිඵල ලද හැකි වේ. ශරීරයේ කොටස් සියල්ල එක්තැන් ව ඇති විට ගණ සංඥාවෙන් ගෙන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකුව ද මෙහි ඇත්තේ කුණප කොටස් 32ක එකතුවක් බවත් එය සතර මහාභූතරූප වශයෙන් ඒකරාශී වී ඊට මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය ලැබුණු විට සත්ත්වයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. පටික්කුල මනසිකාර භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (කේසා), ලොම් (ලෝමා), නිය (නබ්බා), දත් (දන්තා), සම (නවෝ), මස් (මංසං), නහර (නහාරු), ඇට (අට්ඨී), ඇටමිදුළු (අට්ඨිමිඤ්ජා), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (යකනං), දලඹුව (කිලෝමකං), බඩදිව (පිහකං), පෙනහලු (පප්ඵාසං), මහබඩවැල් (අන්තං), කුඩාබඩවැල් (අන්තගුණං), නොපැසුණු අහර (උදරියං), අසුවි (කර්සං), පිත (පිත්තං), සෙම (සෙම්භං), සැරව (පුබ්බෝ), ලේ (ලෝහිතං), දහඩිය (සේදෝ), මේදය (මේදෝ), කඳුළු (අස්සු), හුරුණු තෙල් (වසා), කෙල (බේලෝ), සොටු (සිංසානිකා), සඳමිදුලු (ලසිකා), මොලය (මත්ථුංගං), මුත්‍ර (මුත්තං) ආදී කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදාවේ.

There are in this body: hairs of the head (*Kesā*), body hairs (*lomā*), nails (*nakhā*), teeth (*dantā*), skin (*taco*), flesh (*mamsam*), sinews (*nahāru*), bones (*aṭṭhi*), bone-marrow (*aṭṭhimiñjam*), kidneys (*vakkam*), heart (*hadayam*), liver (*yakanam*), pleura (*kilomakam*), spleen (*pihakam*), lungs (*papphāsam*), intestines (*antam*), mesentery (*antagunam*), undigested food (*udariyam*), excrement (*karīsam*), bile (*pittam*), phlegm (*semham*), pus (*pubbo*), blood (*lohitam*), sweat (*sedo*), fat (*medo*), tears (*assu*), grease (*vasā*), spit (*kheḷo*), mucus (*siṅghāṇikā*), synovial fluid (*lasikā*), urine (*muttanti*) and the brain in the head (*matthaluṅgam*).

මරණානුස්සති :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවදා හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ ‘ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං’ සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. එමගින් එක එකකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහන්ක වශයෙන් ද ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද මෙම භාවනාව භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබඳින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

නිරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතය යන සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුඤ්ඤවත්, ශක්තිමත් සෘද්ධිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව සිහිකිරීමයි (යසමහන්ත, පුඤ්ඤමහන්ත, ටාමමහන්ත, ඉද්ධිමහන්ත, පඤ්ඤාමහන්ත, පච්චේකඛුද්ධ, සම්මාසම්ඛුද්ධ)

4. කායබහුසාධාරණ :

බොහෝ සත්ත්වයන්ට මේ කය අයත් බව (අසුවක් කුලයක පණුවන් සිටින බව)

5. අනිමිත්ත :

කය පිළිබඳව නියත වශයෙන් කිව නොහැකි කාරණා පහකි. එනම් ජීවත්වන කාලය, මරණයට හේතුවන රෝගය, මැරෙන දිනය, ශරීරය මහිදත් කරන තැන, උපදින තැන යනු ඒවායි. මේ පිළිබඳව ද නුවණින් සිහිකිරීම මරණානුස්සතියේ දී සිදු වේ.

*‘ජීවිතං ව්‍යාධි කාලෝ ව දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේනේ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤායරේ.’* (විසුද්ධිමග්ග)

ඉහත සඳහන් බුද්ධානුස්සති, මෙන්ත, අසුභ, මරණ යන භාවනා කමටහන් සතර ආරක්ෂක කමටහන් හතරක් වශයෙන් සලකා අතීතයේ පටන් බොහෝ භාවනානුයෝගීන් නිතර ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් අශ්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙන් භාවනා වැඩීමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩීමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණානුස්සති

වැඩිමෙන් ප්‍රමාදී බවින් සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙක් මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩීමට උපකාරී වන්නාක් මෙන් ම විදර්ශනා භාවනාව සඵල කර ගැනීමට ද හේතු වනු ඇත. තව ද මෙම භාවනා හතර ම හුදෙක් එක තැනෙක වාඩි වී පමණක් කරන භාවනා නොව සතර ඉරියව්වේ ම පුහුණු කළ හැකි භාවනා වීම විශේෂත්වයකි. එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමථ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

තවද සමථ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ. සෙසු දාන, සීල කුසලයන්ට වඩා භාවනාව වඩාත් බලගතු කුසලයක් බවට පත් වේ. තම පුණ්‍ය ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමේ වඩාත් සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය භාවනාවයි.

මෙම සතර කමටහන් ම මූලදී සමථ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එමගින් සිත සමාධිමත් කල්හි අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත සිත යොමු කර ගැනීම පහසු වේ. බුදුදහමේ සදහන් සියලු භාවනා කමටහන්හි ස්වභාවය නම් ඒවා සියල්ල සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආරම්භ කරන බැවින් සිත සමාධිමත් වන විට යථාර්ථ දර්ශනය වෙත සිත යොමු කරලීමයි. එනිසා මෙම සියලු කමටහන් නිවන් මග විවර කෙරෙන දොරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි වීම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. 'සමාහිතෝ භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති' යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සදහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභුත ඤාණ දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධවීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

බක් පොහොය සීල සමාදානය-මිල්පිටස්හි ධර්මපාල බෞද්ධ මධ්‍යස්ථානය

බු.ව. 2560 බක් මස (2017 අප්‍රේල් 16 ඉරුදින)